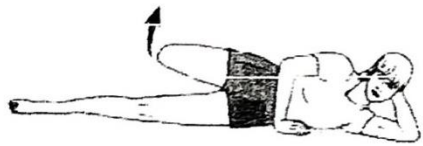
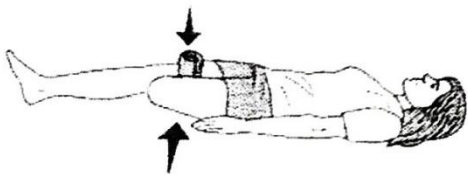


ท่าที่3 นอนตะแคงยกขาขึ้น :  
ยกขาขึ้น ยกค้างไว้ 5 วินาที แล้ววางลง



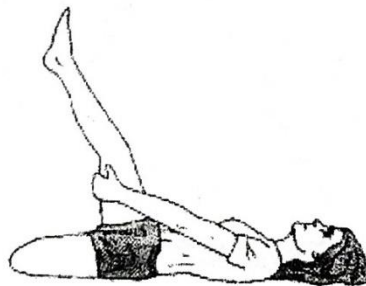
ท่าที่4 นอนหนีบหมอน :  
นอนหงายหนีบหมอน หนีบค้างไว้ 5 วินาที



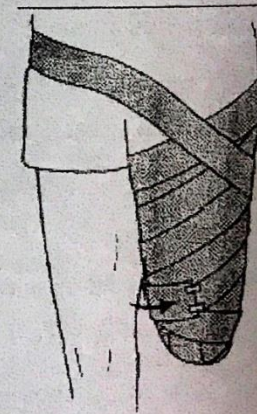
ท่าที่5 ยึดกล้ามเนื้อหน้าขา :  
นอนคว่ำใช้ฝ่าขนหนูรองหน้าขา  
นอนคว่ำนานประมาณ 20 นาที



ท่าที่6 ยึดกล้ามเนื้อด้านหลังขา :  
นอนหงายยกขาข้างเดียวขึ้นเหยียดตรง  
โดยใช้เชนรองใต้ขา เหยียดค้างไว้ 20 วินาที



## การดูแลต่อขา ระดับเหนือเข่า



งานกายภาพบำบัด  
กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู  
โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์

วิธีปฏิบัติในขณะทำ นี้ ผู้ป่วย สามารถปฏิบัติได้คนเดียวได้เองที่  
บ้าน โดยไม่ต้องมีคนช่วย ในกรณีที่ขาดความช่วยเหลือ  
สามารถมีสิ่งของ หรือวัสดุ หรือบริการใดก็ตามที่จะมี  
ลักษณะ ดังนี้

- เตียงนอน ไม่มีราวติดเตียง ไม่มีเหล็กยึด หรือแปด  
ของขา
  - ไม่มีราวยึดติดของข้อเท้า
  - ใช้นั่งเก้าอี้ที่สามารถเคลื่อนย้ายได้โดยไม่มีคนช่วย นั่งแข็ง  
และ เบาะเก้าอี้ที่ใช้นั่งมีลักษณะคล้ายเก้าอี้รถเข็น  
สามารถเคลื่อนโดยใช้ขาเทียม
- เพื่อให้ผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิตและ สามารถใช้ขาเทียมและ  
เดินได้ จึงควรปฏิบัติตามคำแนะนำในแผนกฟื้นฟู

“หากมีปัญหากับข้อสงสัย สอบถามได้ที่”  
 หน่วยงานพยาบาล  
 วิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศวิทย์  
 ภาควิชาการ  
 โทรศัพท์ 053-711300 ต่อ 112

ท่าทางที่ รวกล้มเมื่อไรก็ได้  
 ท่านอนตะแคงที่เท้าให้ชิดๆ โกวง



การบริหารกล้ามเนื้อ หน้าอก 20 ครั้ง ในเวลา 3 นาที  
 ท่าที่ 1 นอนคว่ำขาขึ้น :  
 ขนขาขึ้น ยกตัวไว้ 5 วินาที



ท่าที่ 2 กลย่ำติดพื้น :  
 เกร็งกล้ามเนื้อ หน้าขา พร้อมกับกลย่ำติดพื้น เกร็งตัวไว้  
 ไว้ 5 วินาที ปล่อยและเริ่มทำใหม่

